

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 10 г. Йошкар-Олы»

Принято
педагогическим советом
от «30» марта 2020 года
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Средняя
общеобразовательная
школа № 10 г. Йошкар-Олы»



А.В.Никитин

30.03.2020 год

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Учись решать и побеждать»**

ID программы: 2112
Направление программы: физкультурно-
спортивное
Уровень программы:
Категория и возраст обучающихся:
обучающиеся школы в возрасте: 7-11 лет
Срок освоения программы: 4 года
Объем часов: 408 часов
Разработчики программы:
Учитель технологии
Коробейников Сергей Ильич

Йошкар-Ола
2020 год

Содержание:

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	9
2.1. Организация тренировочного и воспитательного процесса	9
2.2. Планирование и учет тренировочного процесса	11
2.3. Учебный план	12
2.4. Система контроля	17
3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ	18
4. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	39
5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	40
Нормативные требования (приложение)	41

1. Пояснительная записка

Данная дополнительная общеразвивающая программа по шахматам (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 21.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Уставом учреждения;
- типовой программой по шахматам 1977 года и программы подготовки шахматистов IV-II разрядов 2007 года авторов Чехов В., Архипов С., Комляков В.;
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями 2.4.4.3172-14, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. №41;

В основу учебной программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных шахматистов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики. Программа составлена с учетом многолетнего опыта работы МБОУДО «Дворец спорта «Олимп» (далее – ОУ) по подготовке начинающих шахматистов и квалифицированных спортсменов.

Шахматы — настольная логическая игра со специальными фигурами на 64-клеточной доске для двух соперников, сочетающая в себе элементы искусства (в части шахматной композиции), науки и спорта. Название берёт начало из персидского языка: *шах* и *мат*, что значит буквально: "*шах умер*", а адекватно - передает смысл игры: "Смерть королю!" В шахматы могут играть также группы игроков, друг против друга или против одного игрока; такие игры обычно именуются консультационными. Игра подчиняется определённым правилам, которые дополняются правилами ФИДЕ при проведении турниров. Игра по переписке, по телефону, в интернете регламентируется дополнительными правилами. Варианты шахмат имеют другие правила (с теми же фигурами и доской), а в шахматной композиции составитель может менять размеры доски, вводить новые фигуры.

Овладение шахматами позволяет реализовать многие позитивные идеи отечественных теоретиков и практиков — сделать обучение радостным, поддерживать устойчивый интерес к знаниям. Стержневым моментом занятий становится деятельность самих учащихся, когда они наблюдают, сравнивают, классифицируют, группируют, делают выводы, выясняют закономерности. При этом предусматривается широкое использование занимательного материала, включение в уроки игровых ситуаций.

Шахматное образование включает в себя повышение уровня общей образованности детей, знакомство с теорией и практикой шахматной игры, развитие мыслительных способностей и интеллектуального потенциала школьников, воспитание у детей навыков волевой регуляции характера. Шахматы - игра в педагогическом отношении уникальная, одновременно воспитывающая и развивающая.

Шахматы положительно влияют на совершенствование у детей многих психических процессов и таких качеств, как восприятие, внимание, воображение, память, мышление, начальные формы волевого управления поведением.

Обучение игре в шахматы с самого раннего возраста помогает многим детям не отстать в развитии от своих сверстников, особенно тем из них, кто живет в сельских регионах и обучается в малокомплектной школе, открывает дорогу к творчеству детям некоммуникативного типа. Расширение круга общения, возможностей полноценного

самовыражения, самореализации позволяет этим детям преодолеть замкнутость, мнимую ущербность.

Начальный курс по обучению игре в шахматы максимально прост и доступен младшим школьникам. Важное значение при изучении шахматного курса имеет специально организованная игровая деятельность на занятиях, использование приема обыгрывания учебных заданий, создания игровых ситуаций. В программе приводится примерный вариант распределения программного материала, приводится перечень шахматных игр.

Направленность образовательной программы - физкультурно-спортивная. Программа рассчитана на - летний срок обучения для младших школьников от 7 до 11 лет.

Уровень образовательной программы – общеразвивающий.

Актуальность образовательной программы – создание программы необходимо потому, что типовая программы является примерной, учебный план которой составлен на 52 недели учебно-тренировочных занятий. Количество часов на компоненты тренировка распределены автором программы в соответствии с реальными особенностями занимающихся и условий реализации программы. Учебная работа с учащимися по шахматам организуется на основе данной программы и проводится в течение 34 недель. Учебный год начинается с 1 сентября.

По форме занятия подразделяются на групповые и индивидуальные. Важнейшей формой совершенствования мастерства юных шахматистов в ОУ являются самостоятельные занятия учащихся. Выполнение домашних заданий учащимися групп должно быть обязательным.

Основным показателем успеваемости учащихся ОУ является выполнение ими требований Единой всероссийской спортивной классификации и нормативов программы. Учащиеся должны участвовать в официальных, товарищеских, квалификационных соревнованиях в зависимости от календарного плана.

Помимо теоретических и практических занятий в учебную работу входит общефизическая подготовка шахматиста на основе врачебного контроля. Воспитательная работа в группах по шахматам осуществляется в соответствии с требованиями и уставом ОУ.

Основу образовательной программы составляет примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР, допущенная Федеральным агентством по физической культуре и спорту РФ.

Актуальность программы продиктована требованиями времени, так как формирование развитой личности – сложная задача, преподавание шахмат через структуру и содержание способно придать воспитанию и обучению активный целенаправленный характер. Система шахматных занятий в ОУ, выявляя и развивая индивидуальные способности, формируя прогрессивную направленность личности, способствует общему развитию и воспитанию ребёнка.

Особенностью программы является её индивидуальный подход к обучению ребёнка. Индивидуальный подход заложен в программу. Он имеет два главных аспекта. Во-первых, воспитательное взаимодействие строится с каждым юным шахматистом с учётом личностных особенностей. Во-вторых, учитываются знание условий жизни каждого воспитанника, что важно в процессе обучения. Такой подход предполагает знание индивидуальности ребёнка, с включением сюда природных, физических и психических свойств личности.

Отличительные особенности образовательной программы – к занятиям допускаются все желающие, имеющие допуск врача без экспертизы веса, роста, размера ноги, проявления умственных и двигательных способностей детей. Дети разновозрастные. Программа может составляться и корректироваться в ходе деятельности самого ученика, который оказывается субъектом, конструктором своего образования, полноправным источником и организатором своих знаний. Ученик с помощью тренера может выступать в роли организатора своего образования: формулирует цели, отбирает тематику, составляет план работы, отбирает средства и способы достижения результата, устанавливает систему контроля и оценки своей деятельности.

Цель программы:

Осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление здоровья, всестороннее физическое воспитание и физическое развитие личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Задачи программы:

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.
2. Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей.
3. Формирование стойкого интереса к игре в шахматы и освоение техники и тактики игры.
4. Всестороннее гармоническое развитие физических и умственных способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
5. Выявление одаренных детей для дальнейшего развития высокого уровня физического здоровья, трудолюбия, волевых качеств и работоспособности, необходимых для подготовки к профессиональной деятельности.
6. Выполнение нормативов спортивных разрядов.

Выполнение задач, поставленных программой, предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- прохождение судейской практики;
- привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;
- четкую организацию учебно-тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств занимающихся;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы ОУ.

Программа составлена так, что на каждом последующем году обучения излагается только новый материал. Учебный материал по технической и тактической подготовке систематизирован с учётом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приёмов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки. Программа составлена с учетом того, что ведущая тенденция многолетней подготовки - обучающая, и конечная цель многолетнего процесса в ОУ состоит в подготовке квалифицированных спортсменов. Этот принцип положен в основу программы как в плане программирования процесса подготовки, так и в плане нормативных требований.

Основополагающие принципы:

1. *Комплексность* – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля.)

2. *Преимственность* – определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения и соответствия его требованиям спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преимственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

3. *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от года обучения, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Разработка планирования подготовки на каждом году обучения опирается на основные теоретико-методические положения, определяющие непрерывную последовательность тренировочного процесса, логическую преемственность целей и задач спортивной подготовки, направленных не только на повышение спортивной работоспособности, но и обязательное сохранение здоровья юных и квалифицированных спортсменов. Эти установленные положения реализуются в регулировании параметров тренировочных и соревновательных нагрузок.

При разработке плана спортивной подготовки тренировочный процесс носит преимущественно обучающий характер. При этом отсутствует выраженная волнообразность физических нагрузок, исключается резкая смена периодов нагрузки и восстановления.

Для *приема* на первый год обучения (СОГ-1) необходимо в установленный срок предоставить:

- заявление от родителей или законных представителей о зачислении на обучение по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта шахматы;
- копия свидетельства о рождении, паспорта;
- медицинскую справку с разрешением заниматься шахматами;
- согласия на обработку персональных данных.

На первый год обучения принимаются дети, имеющие допуск врача, без индивидуального отбора или тестирования. Тренер может воспользоваться тестированием в случае перевыполнения требований к максимальному уровню комплектования групп, соответствующих санитарным нормам.

Основной формой является учебно-тренировочное занятие. Оно приводится по общепринятой схеме согласно расписанию.

Основные *формы* занятий:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- лекции и беседы;
- разбор партий;
- работа с компьютером;
- работа по индивидуальным планам;
- просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тренировочные сборы;
- тестирование и контроль.

По желанию тренера, имеющего перспективного учащегося, может проводиться работа по индивидуальному плану.

При наличии финансирования и для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям или активного отдыха (восстановления) для учащихся могут организовываться тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Методы физического воспитания: словесные, наглядные, строго регламентированного упражнения, игровые, соревновательные.

Средства реализации программы:

- учебно-тематические планы;
- методические указания и методическое обеспечение программы;
- сборники задач;
- шахматная литература.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта шахматы, количество учащихся в группах, их возрастные категории, продолжительность учебных занятий образовательное учреждение определяет самостоятельно (приказ Минобразования и науки РФ № 1008).

Учащимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Срок реализации программы – 4 года. В основном учебная работа в ОУ ведётся в течение всего учебного года, но не менее 34-х недель систематических занятий на базе ОУ.

С учетом специфики вида спорта шахматы определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп по годам обучения, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта шахматы осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья учащихся.

Большое значение для подготовки шахматистов имеет использование в образовательном процессе передовых методов обучения, тренировки и организации тренировочного и воспитательного процесса.

Комплектование учебных групп, организация тренировочных занятий, проведение воспитательной работы с учащимися осуществляется администрацией, педагогическим советом и тренерским советом отделения шахмат в соответствии с уставом. Это является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего педагогического коллектива.

Комплектование учебных групп первого года обучения возможно путём широкого набора учащихся общеобразовательных школ с учётом возраста, желающих заниматься шахматами и не имеющих медицинских противопоказаний.

Учебные группы свыше первого года обучения комплектуются из числа детей, подростков, юношей и девушек с учетом стажа занятий, сдавших контрольно-переводные испытания (тесты) и отвечающих требованиям по уровню спортивной подготовленности данному году обучения. В отдельных случаях учащиеся, не отвечающие соответствующим требованиям, могут быть зачислены в учебную группу в порядке исключения при условии, что эти учащиеся имеют потенциал, позволяющий достичь требуемого уровня спортивной подготовки в течение учебного года. В случае, если спортсмен имеет более высокий разряд, чем члены его учебной группы, и успешно справляется с тренировочными нагрузками, он может быть переведен на следующий год обучения. Состав групп формируется из учащихся по возрасту примерно одного уровня с разницей максимум до 3-х лет. При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать максимум трех спортивных разрядов.

Отдельные учащиеся, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления ОУ (методического или педагогического совета) при медицинском допуске. Учащиеся могут проходить обучение повторно, в том числе с наименьшей учебной нагрузкой.

Возраст обучающихся на момент зачисления в СОГ-1 должен быть не менее 5 лет.

Планируемый результат освоения программы:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;

- стабильное развитие общей физической подготовки учащихся;
- повышенный уровень освоения основ техники шахмат различными способами;
- повышенный уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля;

- выполнение разрядных нормативов, присвоение судейских категорий.

Программа предусматривает систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение тренировочного плана, контрольных нормативов; участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных шахматистов.

Условия перевода на следующий год обучения:

1. Стаж занятий, выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, ОТП по виду спорта шахматы, требований к спортивной подготовке, предусмотренных программой при максимальной учебной нагрузке.

2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня по виду спорта шахматы.

3. Сохранность контингента группы.

2.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО И ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Тренировочный процесс в ОУ ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 42 недели систематических занятий в учебных группах.

Годовой учебный план и режим занятий учебно-тренировочной работы на весь период обучения

Группа, год обучения	Минимальный возраст для зачисления в группу	Минимальное количество человек в группе	Минимальное количество учебных часов в неделю	Годовая учебная нагрузка на 34 недели	Режим занятий в неделю
СОГ-1	7	15	3	102	2
СОГ-2	8	10	3	102	2
СОГ-3	9	10	3	102	2
СОГ-4	10	10	3	102	2

Количество часовой нагрузки в неделю является максимальным и может уменьшаться в зависимости от спортивной подготовки, стажа занятий и возраста занимающихся. Неизменным остаётся годовая тренировочная нагрузка (см. таблицу).

Режим занятий. Занятия по программе проводятся:

первый год обучения, всем объединением (с 1- 4 год обучения) - два раза в неделю по 1,5 академических часа;

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

В общее количество часовой нагрузки входит время, проведенное с воспитанником на выездах в официальных соревнованиях и других спортивных мероприятиях, проводимых в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований и мероприятий по подготовке к ним (УТС), календарными планами спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований, календарным планом всероссийской федерации по виду спорта шахматы (по приказу образовательного учреждения об участии), но не более 16 часов в день.

Виды спортивной подготовки	СОГ	СОГ	СОГ
	1 год	2-3 год	4 год
Общая физическая подготовка (%)	15	15	15
Психологическая подготовка (%)	10	10	20
Техническая подготовка (%)	30	25	30
Тактическая, подготовка (%)	25	30	20
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	20	20	25

2.2. ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

1. Тренировочный процесс планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной программе.

2. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают организацию учебно-тренировочных занятий.

3. Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение инструкторской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

4. На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием шахматного движения, историей шахмат, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований.

5. На практических занятиях учащиеся применяют полученные знания, развивают волевые качества, трудолюбие, целеустремленность и настойчивость в устранении недостатков. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

6. Годичный цикл тренировочных занятий в группах 3-4 годов обучения подразделяется на периоды: подготовительный, соревновательный и переходно-восстановительный. В зависимости от календарного плана спортивных мероприятий соответствующим образом планируется учебно-тренировочный процесс подготовки шахматистов с тем, чтобы подвести учащихся к основному соревнованию года в наилучшей спортивной форме и в состоянии оптимальной готовности.

В подготовительном периоде на первом этапе решаются общие задачи теоретической и практической подготовки, развития волевых качеств, спортивного трудолюбия, целеустремленности и настойчивости в устранении недостатков. На втором этапе подготовительного периода ведется непосредственная подготовка к предстоящему соревнованию.

В соревновательном периоде подводятся итоги тренировочной работы за прошедший этап подготовки, ставятся максимально высокие для данного шахматиста (команды) цели. Значимость соревнования определяется в зависимости от перспективного плана подготовки шахматиста. Вся учебно-тренировочная работа в соревновательном периоде проводится с учетом особенностей данного соревнования.

В переходном периоде осуществляется создание наилучших условий для отдыха центральной нервной системы.

2.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Предметные области	СОГ	СОГ	СОГ
		1 г 102 часа	2-3 г 204 часа	4 г 102 часа
	Часовая нагрузка в неделю	3	3	3

литература.											
10.Квалиф. турниры. Анализ партий и типовых позиций. Индивидуальные занятия.	16	18	18	17	17	16	17	17	17	10	63
11.Теоретические и судейские семинары. Контр. работы, доклады и рефераты уч-ся	-	-	-	2	-	-	2	-	2	1	7
12. Консульт. партии, конкурсы решения задач и комбинаций, сеансы одновременной игры, в том числе самостоятельная работа	2	-	-	-	3	-	-	-	-	2	7
13.Промежуточная аттестация, контрольные испытания	2	-	-	-	1	-	-	-	-	2	5
14. Общефизическая подготовка	4	4	5	4	2	4	5	5	5	1	39
15.Медицинский контроль	Вне сетки (по графику диспансера)										
16. Участие в офиц. соревнов-ях	Согласно календарному плану соревнований										
17. Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов										

Примерный план-график распределения учебных часов
4-5 годов обучения.

Темы	се н	окт	нояб	дек	ян в	фев р	март	ап р	ма й	июн ь	всег о
1. Физическая культура и спорт	=	=	=	=	1	=	=	=	=	=	1
2. Шахматный кодекс. Судей-во и орган-я соревнований	1	=	=	=	=	=	=	1	=	=	2
3. Исторический обзор развития шахмат	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	18
4. Дебют	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	27
5. Миттельшпиль	7	7				7			7	6	74
6. Эндшпиль	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	29
7. Основы методики тренировки шахматиста	=	2	=	=	=	=	=	=	=	=	2
8. Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста	=	=	=	=	=	1	=	=	=	=	1
9.Отечественная и зарубежная шахматная литература.	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=
10.Квалиф. турниры. Анализ партий и типовых позиций. Индивидуальные занятия.	16	18	18	18	18	16	17	17	18	10	166

11. Теоретические и судейские семинары. Контр. работы, доклады и рефераты уч-ся	=	=	=	<u>2</u>	=	=	<u>2</u>	=	<u>2</u>	<u>1</u>	<u>7</u>
12. Консульт. партии, конкурсы решения задач и комбинаций, сеансы одновременной игры, в том числе самостоятельная работа	<u>2</u>	=	=	=	<u>3</u>	=	=	=	=	<u>2</u>	<u>7</u>
13. Промежуточная аттестация, контрольные испытания	<u>2</u>	=	=	=	<u>1</u>	=	=	=	=	<u>2</u>	<u>5</u>
14. Общефизическая подготовка	<u>4</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>2</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>1</u>	<u>39</u>
15. Медицинский контроль	Вне сетки (по графику диспансера)										
16. Участие в офици. соревнованиях	Согласно календарному плану соревнований										
17. Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов										

2.4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Образовательный и воспитательный процесс отделения «шахматы» предполагает следующие формы контроля и оценки деятельности:

1. Текущий контроль предполагает знания, умения, навыки учащихся в течение года.

2. Итоговый контроль включает в себя сдачу контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, ОТП, соревнования, семинары, беседы, инструкторские навыки и выполнение спортивных разрядов с целью перевода учащихся на следующий год обучения и как оценка результатов обучения за учебный год (см. требования к комплектованию групп).

Требования по спортивной подготовке при комплектовании групп

Группа, год обучения	Требования к спортивной подготовке на начало года при максимальной учебной нагрузке	Требования к спортивной подготовке на конец года
СОГ-1	Требования программы	ОФП СФП, ОТП участия в соревнованиях любого масштаба
СОГ-2	ОФП, СФП, ОТП, 80% участия в соревнованиях	ОФП, СФП, ОТП, 80% участия в соревнованиях
СОГ-3	ОФП, СФП, ОТП, 80% участия в соревнованиях	ОФП, СФП, ОТП, 80% участия в соревнованиях и юношеский разряд
СОГ-4	ОФП, СФП, ОТП, 80% участия в соревнованиях и юношеский разряд	ОФП, СФП, ОТП, 80% участия в соревнованиях и юношеский разряд

3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Программный материал содержит требования по основным разделам теории, практики и организации шахматного спорта применительно к условиям работы ОУ.

ТЕОРИЯ

(для всех учебных групп)

Тема: Физическая культура и спорт

Понятие о физической культуре. Физическая культура как составная часть общей культуры человека, одно из важнейших средств воспитания. Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие человека, подготовка к плодотворному производительному труду.

Федеральный закон ФЗ-329 «О развитии физической культуры и спорта в Российской Федерации».

Единая всероссийская спортивная классификация и её значение для развития спорта в Российской Федерации. Разрядные нормы и требования по шахматам. Почётные звания.

Основные формы организации занятий физической культурой и спортом среди детей и юношества. Внеклассная и внешкольная спортивная работа.

Детско-юношеские спортивные школы.

Роль детской организации в развитии физической культуры и спорта.

Всероссийские юношеские соревнования и спартакиады, их значение для массового развития спорта. Всероссийский турнир на приз клуба «Белая ладья». Российский комитет по физической культуре, спорту и молодёжной политике.

Международные связи российских шахматистов.

Моральный облик российского спортсмена.

Тема: Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований.

Правила шахматной игры. Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина, правило «тронул-ходи», требования записи турнирной партии.

Основные положения шахматного кодекса.

Значение спортивных соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе. Судейство в соревнованиях. Воспитательная роль судьи.

Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские. Системы соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская.

Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Таблица очередности игры в соревнованиях. Правило определения цвета фигур.

Организация и проведение шахматных соревнований. Положение о соревновании. Регламент. Подготовка мест соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований. Праздничность соревнований. Порядок оформления отчёта о соревнованиях.

Организация шахматных соревнований на первенство группы (турнир на приз клуба «Белая ладья»).

Зачёт по судейству и организации соревнований. Инструкторская и судейская практика.

Тема: Исторический обзор развития шахмат.

Происхождение шахмат. Легенда о радже и мудреце. Распространение шахмат на Востоке. Чатуранга и шантрадж. Табии. Мансуба «Мат Диларам» как типичная задача средневекового Востока. Шахматы в культуре стран Арабского Халифата.

Проникновение шахмат в Европу. Реформа шахмат. Шахматные трактаты. Запрет шахмат церковью.

Испанские и итальянские шахматисты XVI-XVII веков. Ранняя итальянская школа. Калабриец Греко. Шахматы как придворная игра.

Шахматы во второй половине XIX века. Борьба за звание чемпиона мира.

Проникновение шахмат в Россию. Шахматы в русском былинном творчестве, в культуре Киевской Руси, торговые связи русских купцов с Востоком, в Московском государстве.

Шахматы в культурной жизни русского общества XVI-XIX веков. Первая шахматная книга. М.И.Чигорин – основоположник русской шахматной школы.

Эммануил Ласкер и его подходы к шахматам. Критика догматизма в шахматах. X-P Капабланка и его стиль.

Становление советской шахматной организации. Первый чемпион России. Первые советские международные турниры. Плеяда советских мастеров. А.А.Алехин – первый русский чемпион мира.

Образование ФИДЕ. Система розыгрыша звания чемпиона мира. М.Ботвинник – первый советский чемпион мира. Советская шахматная школа и её успехи и роль в мировом шахматном движении.

Выдающиеся зарубежные шахматисты: Решевский, Райн, Портиш.

Выдающиеся советские шахматисты: Керес, Бронштейн, Смыслов, Таль, Петросян, Спасский.

Творчество Роберта Фишера и Анатолия Карпова, выдающихся последних российских шахматистов.

Тема: Дебют (для разных годов обучения см. далее).

Тема: Миттельшпиль (для разных годов обучения см. далее).

Тема: Эндшпиль (для разных годов обучения см. далее).

Тема: Основы методики тренировки шахматиста.

Понятие об обучении и тренировке как едином педагогическом процессе. Дидактические принципы педагогики в процессе обучения и тренировки.

Формы и методы тренировки шахматиста. План, содержание и построение теоретического занятия. Структура индивидуального занятия.

Круглогодичность тренировок. Циклы, периоды, этапы подготовки шахматиста. Тренировочная нагрузка и работоспособность. Система восстановительных мероприятий.

Основные требования, предъявляемые к организации учебно-тренировочного процесса. Соревнования и их значение.

Закономерности тренировки шахматиста: совершенствование как многолетний тренировочный процесс, перспективное и годовое планирование, периодизация спортивной тренировки: общая подготовка (физическая, морально-волевая, психологическая, специальная шахматная выносливость), специальная подготовка (отработанные дебютный репертуар, наличие наигранных миттельшпильных схем, знание основных эндшпильных позиций, быстрый и безошибочный расчёт вариантов).

Методы совершенствования шахматиста: усвоение шахматной культуры (наследие прошлого и современные достижения), развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счётных и оценочных способностей, изучение принципов экономичного расчёта вариантов, анализа собственного творчества, постоянная аналитическая работа, создание продуманной системы подготовки к соревнованиям, участие в соревнованиях.

Методики проведения занятий с новичками, шахматистами младших и средних разрядов.

Тема: Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста.

Краткие сведения о строении организма человека, роль центральной нервной системы, занятий физическими упражнениями на ЦНС.

Понятие о гигиене, закаливании.

Значение питания как фактора обеспечения и укрепления здоровья. Вредное воздействие курения и алкоголя на здоровье шахматиста.

Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом, сна, питания. Двигательная деятельность шахматиста. Требования к режиму шахматиста.

Тема: Российская и зарубежная шахматная литература.

Значение шахматной литературы для совершенствования шахматиста. Обзор шахматной литературы. Шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований (периодика, специальные издания, тематические серии). Методика работы с шахматной литературой.

ПРАКТИКА

(для всех учебных групп)

Тема: Квалификационные турниры. Анализ партий и типовых позиций. Индивидуальные занятия.

Участие юных шахматистов в квалификационных и тематических турнирах. Разбор с тренером-преподавателем сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений техники расчёта вариантов, тренировка со спарринг-партнёром.

Индивидуальные занятия тренера-преподавателя с учащимися группы в соответствии с перспективными планами индивидуальной подготовки.

Тема: Теоретические семинары, контрольные работы, доклады и рефераты учащихся.

Проведение тренером-преподавателем семинаров по актуальным разделам теории шахмат, групповое обсуждение рефератов, приём зачётов по организации и судейству соревнований, выполнение учащимися контрольных работ по пройденным темам, заслушивание аналитических докладов учащихся.

Тема: Консультационные партии, конкурсы решения задач и этюдов, нахождения комбинаций, сеансы одновременной игры, упражнения на расчёт вариантов.

Тематические партии по консультации и сеансы одновременной игры. Понятие о шахматной позиции. История и основные направления шахматной композиции. Правила проведения конкурсов. Упражнения для развития счётных способностей

ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(для всех учебных групп)

Тема: Строевые упражнения.

Построение и перестроения в колонну по одному, по два; расчёты по порядку, на первый второй; смыкания и размыкания; передвижения шагом и бегом; смыкания. Построение в шеренгу, колонну (соблюдая определенный интервал и дистанцию). Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!». Расчет группы: по порядку, на первый и второй. Повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом. Передвижения: шаг и бег на месте, походный (обычный) шаг, бег, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение длины и частоты шагов. Перестроения: из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два, повороты в движении. Размыкание и смыкание: приставными шагами, в движении.

Тема: Общеразвивающие упражнения.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

Для мышц рук и плечевого пояса: обновреннные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые и круговые движения, взмахи и рывковые движения в различных исходных упражнениях, на месте и в движении, сгибание - разгибание рук в упоре лежа.

Для мышц шеи и туловища: наклоны (вперед, в сторону, назад), повороты (направо, налево), наклоны с поворотами, вращения.

Для мышц ног: поднятие и опускание ноги (прямой и согнутой, вперед, в сторону и назад), сгибание и разгибание ног стоя (полуприсед, присед, выпад), сидя, лежа, круговые движения (стоя, сидя, лежа), взмахи ногой (вперед, в сторону, назад), подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге), передвижение прыжками на одной и двух ногах.

Для мышц всего тела: сочетание движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками, посредством сгибания и разгибания ног и др.), упражнения на формирование правильной осанки.

Легкоатлетические упражнения: ходьба на носках, на пятках, на внутренней, наружной стороне стопы, в полуприседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, приставными и скрестными шагами, сочетание ходьбы с прыжками. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с подгибанием ноги назад, скрестным шагом вперед и в сторону. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 метров с низкого и высокого старта, бег по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Бег с переменной скоростью на различные дистанции. Прыжки в высоту и длину с разбега и с места. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Спортивные и подвижные игры.

Туризм: походы, в том числе многодневные. Экскурсии и прогулки в лесу.

Плавание: обучение плаванию различными стилями, приемы спасения утопающих.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

со скакалкой, с гимнастической палкой, баскетбольными, волейбольными, футбольными мячами: легкоатлетические упражнения (ходьба на разной стороне стопы, бег, кросс, прыжки на месте и с разбега в длину и высоту, метания различных предметов); лыжный бег, туризм, плавание.

Комплекс упражнений для рук и плечевого пояса

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх, 2 - поменять положения рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед, 3-4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

4. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо, 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

5. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1-3 - круговые движения тазом в одну сторону, 4-6 - то же в другую сторону, 7-8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Темп средний.

6. И.п. - стойка ноги врозь. 1-2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх, 3-4 - и.п., 5-8 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

Комплекс упражнений на осанку

1. И.п. - Сидя (стоя - зависит от настроения учащихся) занять исходное положение - руки на поясе. На счет 1, правую руку вперед, на счет 2, левую вверх, на счет 3, 4, поменять положение рук. Повторить 3-5 раз, затем руки опустить и в свободном состоянии потрясти кистями, на счет 1, 2, 3.

2. И.п. - Руки за голову, ноги на уровне плеч. На счет 1 - поворот туловища направо и на счет 2 - исходное положение, на счет 3 - налево, исходное положение, выполнять 4-5 раз.

3. И.п. - Руки в замок, на счет 1, 2 - потянутся, направляя, тело вперед, затем, на

счет 3,4, прогнуться назад. Повторить 4-5 раз Можно стоя.

4. И.п. - Встать. Размеренным шагом обойти средний ряд столов в классе (по кругу по часовой стрелке на счет 1,2,3..до 10), можно выполнять это упражнение, чередуя с другим комплексом.

5. И.п. - Сидя на стуле, на счет 1 сделать вдох, на счет 2 поворот телом вправо и выдох, затем на счет 3 принять исходное положение – вдох, на счет 4 – выдох, телом влево. Повторить 4-5 раз.

Комплекс упражнений для снятия усталости с глаз

1. И.п. - сидя за учебным столом. Закрыть глаза ладонями в положение домика на счет 1,2,3, затем открыть глаза и посмотреть вдаль (в окно) на счет 4,5,6. И так, 3 раза.

2. И.п. - сидя за учебным столом. Закрыть глаза ладонями в положение домика на счет 1,2,3, затем открыть глаза и посмотреть на правый угол потолка на счет 4,5,6, затем закрыть глаза вновь на счет 7,8,9 и открыть глаза, посмотреть на левый угол потолка на счет до 3. И так, 3 раза.

3. И.п. - сидя за учебным столом. Упражнение выполнять не спеша, плавно. На счет 1,2,3,4,5 глазами водим по часовой стрелке, фиксируя глаза на каждые 15 минут, затем против часовой стрелке. И так, 3 раза.

4. И.п. - сидя за учебным столом. Упражнение выполнять не спеша, плавно. На счет 1,2,3 глазами обводим по часовой стрелке, не фиксируя глаза, затем против часовой стрелки, так же на счет 1,2,3. И так, 3 раза.

5. И.п. - сидя за учебным столом. Взгляд вдаль (можно на точку, нанесенную на доске) на счет 1,2,3, затем переводим взгляд на кончик носа на счет 1,2,3. И так, 3 раза.

Наклоны и повороты туловища и головы

1. И.п. - сидя на стуле, 1-2 - плавно наклонить голову назад, 3-4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево, 2 - и.п., 3-4 - то же правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

Большой объем общефизической подготовки запланирован для учащихся во время каникул, в которые школа, если есть финансирование, организует для учащихся городские оздоровительные лагеря.

В переходный период, особенно в каникулярный, рекомендуются следующие подвижные виды спорта с изучением простейших приемов:

- настольный теннис (простейшие удары мяча, простейшие тактические приемы, одиночная игра, игра парами, игра вокруг стола «вертушка»);

- дартс (правила, зачет очков, развитие кисти рук и глазомера);

- футбол (простейшие удары по мячу, понятие о финтах, основы тактической игры, командная игра, игра на одни ворота).

- плавание в бассейне (плавание освоенным способом (способами), простые прыжки в воду, игры с мячом в воде, сауна после занятий плаванием).

- волейбол или пионербол (виды подач, командная игра).

- элементы туризма, пешие и лыжные переходы по пересеченной местности.

Комплекс для дыхательной гимнастики:

1-ое упражнение. В движении шагом выполняется полный, глубокий вдох на протяжении 4-х шагов, руки свободно опущены вниз. После произвольного полного вдоха и короткого отдыха (3-5 шагов) упражнение повторяется. В том же порядке вдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Постепенно от занятия к занятию продолжительность вдоха увеличивается. Через некоторое время спортсмен довольно легко выполняет серии вдохов на 8,12, 16, 20 и более шагов.

2-ое упражнение. В движении шагом выполняется полный глубокий вдох на протяжении 4 шагов. Последующий полный выдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Через несколько занятий продолжительность выдоха доводится до 16 шагов. Выдох должен быть непрерывным и максимально полным. В конце выдоха плечи опущены, голова наклонена вперед.

3-е упражнение. Стоя, вытянув руки вверх, прогнуться, сделать полный глубокий вдох. Руки опустить резко вниз, сделать дополнительный короткий вдох. В этом упражнении спортсмен должен почувствовать, что при опускании рук создались дополнительные условия для вдоха и это позволило вдохнуть дополнительную порцию воздуха. Упражнение выполняется 6-8 раз.

4-е упражнение. Выполняется в движении или на стоя на месте. Исходное положение: руки опущены вдоль туловища, мышцы плечевого пояса расслаблены, голова слегка наклонена вперед. Спортсмен делает максимально глубокий вдох, затем поднимаясь на носки, поднимая руки через стороны вверх и слегка прогибаясь, продолжает вдох. Спокойно выдыхает. Упражнение повторяется 6-8 раз.

Эффективность дыхательных упражнений очень велика, даже если им уделять в день по 5-6 минут. Улучшение в системе дыхания наступает уже через несколько занятий. Дыхание становится более глубоким и более редким. Жизненная емкость легких часто уже за 2-3 месяца систематических занятий увеличивается на 400-600 куб. см. Упражнения рекомендуется выполнять на свежем воздухе. Дыхательную гимнастику рекомендуется сочетать с гигиеническими процедурами и закаливанием.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ 1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Тема: Дебют.

Определение дебюта как подготовительной стадии к борьбе в середине игры. Основные принципы развития дебюта. Мобилизация фигур. Борьба за центр. Безопасность короля. Стратегические идеи итальянской партии.

Тема: Миттельшпиль.

Понятие о тактике. Понятие о комбинации. Основные тактические приёмы. Связка, полусвязка, двойной удар, «вилка», вскрытое нападение, вскрытый шах, двойной шах, отвлечение, развлечение. Размен. Определение стратегии. Принципы реализации материального преимущества. Простейшие принципы разыгрывания середины партии: целесообразное развитие фигур, мобилизация сил, определение ближайшей и последующей задач.

Тема: Эндшпиль.

Определение эндшпиля. Роль короля в эндшпиле. Активность короля в эндшпиле. Матование одинокого короля. Пешечные окончания. Оппозиции. Цунгванг. Правило квадрата. Король и пешка против короля. Ферзь против пешки. Ладья против пешки. Коневые окончания.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

К концу учебного года дети должны знать:

- шахматные термины: белое и черное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, партнеры, начальное положение, белые, черные, ход, взятие, стоять под боем, взятие на проходе, длинная и короткая рокировка, шах, мат, пат, ничья;
- названия шахматных фигур: ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король;
- правила хода и взятия каждой фигуры.

К концу учебного года дети должны уметь:

- ориентироваться на шахматной доске;
- играть каждой фигурой в отдельности и в совокупности с другими фигурами без нарушений правил шахматного кодекса;
- правильно помещать шахматную доску между партнерами;
- правильно расставлять фигуры перед игрой;
- различать горизонталь, вертикаль, диагональ;
- рокировать;
- объявлять шах;
- ставить мат;
- решать элементарные задачи на мат в один ход.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ 2-3-го ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

Тема: Дебют.

Классификация дебютов. Значение флангов в дебюте. Захват центра с флангов. Прорыв центра. Гамбиты. Стратегические идеи гамбита Эванса, венской партии, королевского гамбита.

Тема: Миттельшпиль.

Комбинации с мотивом «спёртого мата», использования слабости последней горизонтали, разрушение пешечного центра, освобождения поля, линии, перекрытия, блокировки, превращения пешки, уничтожения защиты.

План игры. Оценка позиции. Центр, централизация. Открытые и полуоткрытые линии. Тяжёлые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях.

Тема: Эндшпиль.

Пешечные окончания. Король и пешка против короля и пешки. Король и пешка против короля и двух пешек. Отдалённая проходная пешка. Пешечный прорыв. Слон против пешки. Конь против пешки. Коневые окончания. Король, конь и пешка против короля.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

К концу учебного года дети должны знать:

- обозначение горизонталей, вертикалей, полей, шахматных фигур;
- ценность шахматных фигур, сравнительную силу фигур.

К концу учебного года дети должны уметь:

- записывать шахматную партию;
- матовать одинокого короля двумя ладьями, ферзем и ладьей, королем и ферзем, королем и ладьей;
- проводить элементарные комбинации.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 3-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

К концу учебного года дети должны знать:

- принципы игры в дебюте;
- основные тактические приемы;
- что означают термины: дебют, миттельшпиль, эндшпиль, темп, оппозиция, ключевые поля.

К концу учебного года дети должны уметь:

- грамотно располагать шахматные фигуры в дебюте; находить несложные тактические удары и проводить комбинации;
- точно разыгрывать простейшие окончания;
- выполнить норматив юн. разряда.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ 4-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Тема: Дебют.

План в дебюте. Оценка позиций в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем. Стратегические идеи защиты двух коней, дебюта четырёх коней, защиты Филидора, шотландской партии, шотландского гамбита.

Тема: Миттельшпиль.

Комбинация как совокупность элементарных тактических идей. Сложные комбинации на сочетании идей.

Форпост. Вторжение на седьмую (вторую) горизонталь.

Тема: Эндшпиль.

Основные идеи и технические приёмы в пешечных окончаниях. Конь с пешкой против двух и более пешек. Конь против пешек. Слон с пешкой против двух и более пешек. Слон против пешек. Ладейные окончания. Ладья против пешек. Ладья с пешкой против ладьи.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 4-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

К концу учебного года дети должны знать :

- категории соревнований;
- основные положения теории Филидора;
- составить план и дать оценку позиции в дебюте, стратегических идей защиты двух коней, дебюта четырёх коней;
- основные положения личной гигиены.

К концу учебного года дети должны уметь:

- владеть сложными комбинациями на сочетании идей, уметь осуществлять приём «форпост»;
- владеть окончаниями «лёгкая фигура против пешек», ладья против пешек;
- уметь ставить мат слоном;
- сдать зачёт по ОФП;
- выполнить III разряд.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ 5-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Тема: Дебют.

Понятие инициативы в дебюте. Жертва пешки в дебюте за инициативу. Стратегические идеи главных систем испанской партии, защиты Каро-Канн, отказанного ферзевго гамбита.

Тема: Миттельшпиль.

Атака в шахматной партии. Инициатива и темп в атаке. Атака пешками. Атака фигурами. Пешечно-фигурная атака. Атака в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле.

Проблемы центра. Закрытый пешечный центр. Пешечный клин. Подвижный пешечный центр. Пешечный прорыв в центре и образование проходной пешки.

Пешечно-фигурный центр. Центр и фланги. Осада центров с флангов в миттельшпиле. Роль центра при фланговых операциях. Борьба с образованием у противника пешечного центра.

Тема: Эндшпиль.

Поля соответствия в пешечных окончаниях. Конь с пешками против коня с пешками. Борьба слона с пешками. Против слона с пешками: а) слоны одноцветные, б) слоны разноцветные. Ладья и крайняя пешка против ладьи. Ладья и некрайняя пешка против ладьи. Принцип Терраша. Позиция Филидора. Построение «мост».

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 5-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

К концу учебного года дети должны знать:

- разрядные нормы и требования по шахматам;
- системы соревнований по шахматам, пользоваться таблицей очередности игры, определять цвет фигур, знать разновидности контроля времени на обдумывание ходов;
- о французских и английских шахматистах первой половины XIX-XX веков, немецких шахматистах середины XIX века, вклада П. Морфи в развитие шахматной теории;
- понятие о тренировке шахматиста;
- понимать необходимость изучения шахматной литературы для совершенствования знаний.

К концу учебного года дети должны уметь:

- владеть понятием «инициатива в дебюте»;
- показать знания стратегических идей защиты Филидора, шотландской партии и шотландского гамбита, главных систем испанской партии и сицилианской защиты, защиты Каро-Канн, отказанного ферзевого гамбита;
- владеть понятием «атака в шахматной партии», основные проблемы и виды центра в шахматной партии;
- основные приёмы борьбы в легкофигурных окончаниях, окончаниях типа «ладья и пешка против ладьи»;
- сдать зачёт по ОФП;
- подтвердить III разряд.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа в ОУ направлена на формирование личности юного спортсмена. Главная задача – воспитание высоких моральных качеств: патриотизма, преданности своей стране, высокой сознательности, чувства ответственности за свои поступки, порученное дело. Не менее важно воспитание уважения, любви к труду и творчеству, настойчивости в достижении поставленной цели, добросовестности, организованности, умения преодолевать трудности, что особенно важно в деятельности спортсменов, так как успехи в современном спорте зависят во многом от трудолюбия. Столь же велико значение воспитания дружелюбия, взаимного уважения, способности сопереживать, стремления прийти на помощь, коллективизма, когда только совместные усилия приводят к достижению общей намеченной цели. Одним из главных качеств спортсменов является дисциплинированность. Ее воспитание следует начинать с первых

занятий, строго требуя четкого исполнения указаний тренера, соблюдая правил поведения на тренировках и соревнованиях, в школе и дома.

Успешность воспитания юных спортсменов определяется способностью сочетать в учебно-тренировочном процессе задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Организовывая тренировки, ставить задачи осязаемого спортивного и интеллектуального совершенствования.

Важное условие успеха – единство воспитательных воздействий семьи, педагогов общеобразовательных и спортивного учреждения.

В педагогике широко используются многообразные воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организованность учебно-тренировочного процесса;
- дружный коллектив, сплоченный единством цели;
- атмосфера трудолюбия, творчества, взаимопомощи;
- бережное, вдумчивое отношение к традициям;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших опытных спортсменов.

Часто применяются следующие формы воспитательной работы:

- активное привлечение учащихся к общественной работе;
- трудовые сборы и субботники;
- систематическое освещение событий в стране и мире;
- информация о выдающихся достижениях российских спортсменов разных видов спорта и в шахматах;
- беседы на общественно-политические и нравственные темы;
- встречи с интересными людьми;
- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся;
- торжественное чествование победителей соревнований и отличников учебы;
- просмотр и анализ соревнований;
- посещение исторических мест (экскурсии в городе и на выезде);
- регулярное посещение театров и кино, музеев и выставок;
- проведение тематических бесед и диспутов, праздников, вечеров отдыха;
- оформление стендов, стенгазет, молний с поздравлениями победителей соревнований, с днями рождения занимающихся;
- взаимосвязи с общеобразовательной школой.

В формировании нравственного облика юных спортсменов велика роль убеждения. Доводы, яркие примеры, сравнения должны быть доказательными. Не менее важно поощрение, отражающее положительную оценку действия спортсмена. Одобрение, похвала, благодарность должны соответствовать значимости поступка и высказаны в присутствии всего коллектива.

Нельзя оставлять без оценки проступки спортсменов: нарушения дисциплины, уклонения от выполнения поручений, лень, проявления слабости. За проступок спортсмена следует наказывать. Провинившийся должен осознать свою неправоту, оценив справедливость наказания. Виды наказания: осуждение, отрицательная оценка содеянного, замечание, устный выговор, разбор и оценка проступка в коллективе, отстранение от занятия. Если нарушение является случайным и юный спортсмен глубоко переживает происшедшее, то к нему должно быть проявлено дружеское участие.

Воспитанию чувства коллективизма, сплоченности способствуют выполнение общих заданий по наведению порядка на территории ОУ, участие в организации соревнований, проведение вечеров отдыха, посещение театров, участие в загородных походах.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основное содержание психологической подготовки шахматистов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям шахматами;
- развитие личностных качеств;

- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что способствует быстрому восприятию информации и принятию решений;

- развитие специфических качеств – развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, постоянный аналитический анализ;

- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на шахматистов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей шахматистов, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализ различных материалов, характеризующих личность шахматиста. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки шахматистов.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Для восстановления работоспособности шахматистов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов.

Возросший объем и интенсивность тренировочного процесса в современных условиях вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) медико-биологические;
- 4) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне более высокого спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических средств, то для начинающих спортсменов

требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательном периоде возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование тренировочных нагрузок, т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсмена.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

Субъективно шахматист не желает выполнять задания, проявляются вялость, апатия, иногда раздражительность, возможны плохой аппетит и сон, нарушение психической деятельности.

Объективные симптомы – снижение работоспособности, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна). В таком состоянии тренировки с повышенными нагрузками должны быть прекращены и должен быть проведен комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Естественные и гигиенические средства восстановления

К данным средствам восстановления относятся:

- 1) рациональный режим дня;
- 2) правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание;
- 3) естественные факторы природы.

Педагогические средства восстановления

Под педагогическими средствами восстановления подразумевается организация учебно-тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма спортсмена, рациональное сочетание общих и специальных средств тренировки, оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов, волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание, широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому, введение специальных восстановительных циклов;

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная подготовительная и заключительная части занятия, правильный подбор мест занятий, введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона.

Педагогические средства – *основные*, поскольку нерациональное планирование тренировочных нагрузок нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха и средство повышения функциональных возможностей организма шахматиста имеет общефизическая подготовка.

Общефизическая подготовка способствует ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяет функциональные возможности организма и позволяет выдерживать более высокие умственные и психические нагрузки. Среди средств общефизической подготовки очень важны бег, ходьба на лыжах, бег на коньках, которые расширяют возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, прыжковые упражнения и силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц.

Медико-биологические средства восстановления

К данным средствам и методам восстановления относятся:

- 1) специальное питание и витаминизация;
- 2) фармакологические;
- 3) физиотерапевтические;
- 4) бальнеологические.

Среди медико-биологических средств, используемых в шахматах, большую значимость имеет специально подобранное питание, а также витамины.

Применение фармакологических средств, стимулирующих умственную деятельность, планирование их применения, следует осуществлять у спортсменов с уровнем квалификации не ниже мастера спорта и под руководством врача.

Практическое использование физиотерапевтических и бальнеологических средств, при всей их эффективности, не имеет должного распространения.

Психологические средства восстановления

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся многообразные средства восстановления: от психорегулирующих, аутогенных тренировок, индивидуальной работы с психологом до простых отвлекающих приемов. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в шахматах. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается умственное утомление.

В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера, должен принимать спортивный врач. Необходимо, чтобы и шахматисты представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Одной из задач ОУ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на четвертом году обучения и продолжать тренерско-судейскую практику на следующих годах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по шахматам. Учащиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места занятий, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время четвертого года обучения необходимо приучать шахматистов к самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, шахматных партий, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

Учащиеся последнего седьмого года обучения принимать участие в судействе соревнований по шахматам в школьных соревнованиях и соревнованиях городского уровня в качестве ассистента, судьи, секретаря.

4. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Методическое:

- методика различных организационных форм (разных типов и видов занятий);

2. Кадровое:

- Руководитель объединения;

- Методист;

- Тренер-преподаватель

3. Материально-техническое:

- магнитная демонстрационная доска с магнитными фигурами — 1 штука;
- шахматные часы — 2 штуки;
- таблицы к различным турнирам;
- раздаточные материалы для тренинга;
- вопросники к контрольным занятиям и викторинам;
- словарь шахматных терминов;
- комплекты шахматных фигур с досками — 10—12 штук.

4. Финансовое:

- бюджетное.

Так же для тренера необходимо постоянное:

- повышение квалификации и педагогического мастерства на курсах различного уровня;
- участие в семинарах различного уровня;
- встреча со специалистами разного уровня;
- участие в научно-практических семинарах;
- методические разработки;
- вовлечение родителей в образовательный процесс через участие в занятиях, демонстрацию достижений их ребенка, участие родителей в организации различного рода мероприятий;
- создание совместного досуга детей и родителей;
- формирование родительского актива;
- помощь социально не защищенным семьям.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Программа по шахматам для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ 1977 года.
2. Чехов В., Архипов С., Комляков В. Программа подготовки шахматистов IV-II разрядов. Москва, 2007.
3. Авербах Ю., Бейлин М. Путешествие в шахматное королевство. Москва, 1988.
4. Блох М. Комбинационное искусство. Москва, 1993.
5. Зак В. Пути совершенствования. Москва, 1981.
6. Капабланка Х.Р. Учебник шахматной игры. Москва, 1983.
7. Губницкий С.Б. Полный курс шахмат. Харьков, «Фолио», 2006.
8. Пожарский В.А. Шахматный учебник. Ростов-на-Дону, «Феникс», 2004.
9. Панченко А.Н. Теория и практика шахматных окончаний. Йошкар-Ола, Марийский полиграфический издательский комбинат, 1997.
10. Карпов А.Е. Избранные партии. М., ФиС, 1978.
11. Котов А.А. Тайны мышления шахматиста, Издание ВШК, М., 1999.
12. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. М., ФиС, 1976.
13. Карахан Ю.И. Основы судейства в шахматах. М., «Советская Россия», 1991.
14. Сокольский А.П. Шахматная партия в её развитии. Минск. «Беларусь», 1966.
15. Фишер Р. Мои 60 памятных партий. М., ФиС, 1972.
16. Ж. «Шахматный бюллетень» (ежегодная подписка).
17. Ж. «Шахматы» (ежегодная подписка).

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОЦЕНКЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ ОБЩЕФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕВОЧЕК (приложение)

Вид	Оценка	10	11	12	13	14	15-17	
НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ								
1	Бег 30 м, с	5	5,8 и мен	5,6 и мен	5,3 и мен	5,0 и мен	4,8 и мен	4,5 и мен
		4	5,9-6,3	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,9-5,3	4,6-5,0
		3	6,4-6,8	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-7,0	5,4-5,8	5,1-5,5
		2	6,9-7,3	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,9-6,3	5,6-6,0
		1	7,4 и бол	7,2 и бол	6,9 и бол	6,6 и бол	6,4 и бол	6,1 и бол
2	Бег 5 мин/ м	5	124 и бол	1281 и бол	1321 и бол	1401 и бол	1451 и бол	1501 и бол
		4	1126-1240	1176-1280	1226-1350	1276-1400	1326-1450	1376-1500
		3	1001-1125	1151-1175	1101-1225	1151-1275	1201-1325	1251-1375
		2	975-1000	926-1050	976-1100	1026-1150	1076-1200	1126-1250
		1	875 и мен	925 и мен	975 и мен	1025 и мен	1075 и мен	1123 и мен
3	Прыжок в длину с места, см	5	171 и бол	181 и бол	191 и бол	205 и бол	221 и бол	231 и бол
		4	161-170	171-180	181-190	196-205	211-220	221-230
		3	151-160	161-170	171-180	186-195	196-210	211-220
		2	141-150	151-160	161-170	176-185	181-195	190-210
		1	140 и мен	150 и мен	160 и мен	175 и мен	180 и мен	190 и мен
4	Прыжок вверх с места (см)	5"	35 и бол	41 и бол	45 и бол	49 и бол	51 и бол	54 и бол
		4	31-34	36-40	40-44	44-48	47-50	50-53
		3	27-30	31-35	35-39	39-43	43-46	45-49
		2	23-26	26-30	30-34	34-38	36-41	39-44
		1	22 и мен	25 и мен	29 и мен	32 и мен	35 и мен	38 и мен-
5	Бросок набивного мяча массой 2кг	5	241-270	271-300	301 и бол	361 и бол	391 и бол	431 и бол
		4	211-240	241-270	271-300	321-360	351-390	401-430
		3	180 и мен	210 и мен	240 и мен	270 и мен	340 и мен	380 и мен
		2	180 и мен	210 и мен	240 и мен	270 и мен	340 и мен	380 и мен
		1	180 и мен	210 и мен	240 и мен	270 и мен	340 и мен	380 и мен
6	Подтягивание из виса на руках, кол-во	5	5 и бол	7 и бол	9 и бол	11 и бол	13 и бол	15 и бол
		4	4	5-6	6-8	8-10	10-12	11-14
		3	3	3-4	4-5	5-7	6-9	7-10
		2	2	2	2-3	2-4	2-5	3-8
		1	1	1	1	1	1	1
7	Челночный бег 3x10 м, с	5	8,0 и мен	7,8 и мен	7,6 и мен	7,4 и мен	7,2 и мен	7,0 и мен
		4	8,1-8,6	7,9-8,4	7,7-8,2	7,5-8,0	7,3-7,8	7,1-7,6
		3	8,7-9,2	8,5-9,0	8,3-8,8	8,1-8,6	7,9-8,4	7,7-8,2
		2	9,3-9,6	9,1-9,6	8,9-9,4	8,7-9,2	8,5-9,0	8,3-8,8
		1	9,9 и бол	9,7 и бол	9,5 и бол	9,3 и бол	9,1 и бол	8,9 и бол

НОРМАТИВ по ОФП для лет (мальчики) и 5-9 лет (девочки)

№ п/п	баллы	5	4	3	2
1	Прыжок вверх	25 и бол	20-22	15-19	10-14
2	Выкруты	0-29	30-40	41-55	50 и более
3	Наклоны на скамейке	- Ниже скамейки	0	10 Не достает	11 и более
4	Бег на месте за 10 сек	16-20 шагов	15-11	9-10	8 и менее